

5月の給食だより

5月1日発行 こどものいえ保育園
栄養士 工藤 礼喜子

入園・進級して1か月が経ちました。子ども達は新しい環境にも慣れ、給食やおやつを楽しく食べています。保育園の給食を通して色々な食べ物に興味を持ち、食事マナーや皆で食べる楽しさなどの社会性を学んで欲しいと思っています。



～三色食品群ってなんだろう？～

三色食品群とは、食材を栄養素の働きから3つのグループに分けたものです。それぞれのグループの食品をバランスよく食べて、元気な体を作りましょう。

体をつくる赤の食品

魚・肉・卵・大豆・大豆製品



牛乳・乳製品・海藻・小魚類



エネルギーになる黄色の食品

穀類・いも類



油脂類・脂肪分の多い食品



体の調子を整える緑の食品

緑黄色野菜



その他の野菜・果物



～★おすすめ！食事のかんたんお手伝い★～

日頃から簡単な作業をお手伝いしてもらうことで子どもの自立を促し、責任感や自分で考える力がつきます。ぜひご家庭で声かけしてみてもいいでしょうか(*^_^*)

- ・野菜の皮むきや下ごしらえをする。
- ・味噌汁の味噌を溶く。
- ・食卓を拭く。
- ・お箸やお皿を人数分数えて用意する。
- ・使った食器を台所へ運ぶ。など…

